

DAVID SCHNARCH
INTIMITÄT UND
VERLANGEN

SEXUELLE LEIDENSCHAFT
WIEDER WECKEN

Aus dem amerikanischen Englisch
von Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

KLETT-COTTA

Alle Fallbeispiele sind Zusammenstellungen aus Fällen der klinischen Praxis.

»Crucible®«, »Sexual Crucible®«, »Sexual Crucible Approach®«, »Crucible Approach®«, »Passionate Marriage®«, »Passionate Couples®«, »Four Points of Balance™«, »Solid Flexible Self™«, »Quiet Mind-Calm Heart™«, »Grounded Responding™«, »Meaningful Endurance™« und »Resurrecting Sex™« sind eingetragene Warenzeichen von David Schnarch, Ph. D. Programme, Fortbildungen, Dienstleistungen und der Gebrauch von Materialien, die diese Warenzeichen verwenden, benötigen die Genehmigung des Crucible Institute von Evergreen, Colorado. Website: www.DesireBook.de

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»Intimacy & Desire – Awaken the Passion in Your Relationship«

© 2009 by Beaufort Books, New York

Für die deutsche Ausgabe

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Unter Verwendung eines Fotos von © Mona Kuhn, Livia and Renan, 2009/Native

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94662-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind

im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar

Einleitung

Vor 30 Jahren habe ich einen völlig neuartigen Ansatz der Sexual- und Ehe-therapie entwickelt.¹ Man kann viel über das Verlangen herausfinden, wenn Paare sich auf die Scheidung zubewegen. Ein Aspekt, auf den ich mich damals besonders konzentrierte, waren Probleme, die mit dem sexuellen Verlangen zusammenhängen. Dies veränderte meine Sicht von Liebesbeziehungen völlig und verblüffte mich manchmal. Ganz sicher hatte ich nicht erwartet, durch Störungen des sexuellen Verlangens so viel über Intimität und Liebe zu lernen. Ich werde in diesem Buch versuchen, Ihnen all das, was ich auf diese Weise gelernt habe, zu vermitteln.

Menschen suchen in der Regel nach einer Sichtweise, die ihnen zusagt. Falls Sie in einem Buch nach der Bestätigung Ihrer Ansicht suchen, dass Ihr sexuelles Verlangen letztendlich von Hormonen und biologischen Faktoren gesteuert wird, ist das vor Ihnen liegende Buch für Sie nicht das richtige. Und falls Sie aufgefordert werden möchten: »Mach' es einfach!«, sollten Sie Ihre Zeit nicht damit vergeuden, hier weiterzulesen. Und wenn Sie davon überzeugt sind, dass das Verlangen ohnehin irgendwann abstirbt und dann nie mehr zurückkehrt, lesen Sie besser etwas anderes.

Aber wenn Sie Ihr Verlangen stärker *spüren* oder es vertiefen und ihm mehr Bedeutung geben wollen, dann halten Sie mit diesem Buch einen wahren Goldschatz in Händen. Es wird dann nicht nur Ihr Denken und Fühlen *über sich selbst*, sondern Ihr *gesamtes* Denken und Fühlen verändern – nicht mehr und nicht weniger. Vielleicht verändert es sogar die Funktionsweise Ihres Gehirns. Sicher ist es schwer vorstellbar, wie all dies durch die Auseinandersetzung mit einem Problem des sexuellen Verlangens bewirkt werden soll, und erst recht, wie dies durch die Beschäftigung mit einer Frage gelingen könnte, die Sie bisher nicht haben beantworten können. Der Grund ist einfach: Sie kennen den hier vorgestellten revolutionären Ansatz noch nicht. Wenn Sie lernen möchten, Verlangen, Liebe, Intimität und Sex in längerfristigen emotionalen Beziehungen auf völlig neuartige Weise zu verstehen, dann rate ich Ihnen weiterzulesen.

Ein neuer Ansatz, der neue Chancen bietet

Die Anthropologin Stephanie Coontz schreibt, dass fast in der gesamten bekannten Geschichte der Menschheit Eheschließungen aufgrund finanzieller, politischer und familiärer Pläne des Familienclans von den Eltern des Paares arrangiert wurden. Die Männer und Frauen, die einander heirateten, kannten sich kaum oder gar nicht und hatten nur geringen oder keinen Einfluss auf die Auswahl ihrer Partner. Erst seit etwa 200 Jahren stehen bei Ehen nicht mehr politische und ökonomische Interessen im Vordergrund, und seit dieser Zeit wählen Menschen ihre Ehepartner selbst. Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte basieren Ehen heute auf *Liebe, Verlangen, Intimität und Sex*. Wir mögen diese Entwicklung für eine Selbstverständlichkeit halten, doch durch sie sind Probleme mit dem sexuellen Verlangen zu einem häufigen Scheidungsgrund geworden. Natürlich kann die Lösung nicht darin bestehen, zusammenzubleiben und den Sex ganz aufzugeben oder sich damit abzufinden, dass die Beziehung unbefriedigend bleibt. Sie besteht vielmehr darin, gemeinsam auf die Verwandlung des gestörten Verlangens in neue Leidenschaft hinzuarbeiten.

Wenn wir über das sexuelle Verlangen nachdenken, stoßen wir auf unterschiedliche Sichtweisen: Zunächst ist es eine Programmierung zur Fortpflanzung, die durch Gene und Hormone gesteuert wird. Dann gibt es die von Freud geprägte Sicht des Verlangens als *Libido*, der zufolge sich die sexuellen Impulse ständig unerwartet melden und uns in Schwierigkeiten bringen. Außerdem gibt es die romantische Sicht, die das Verlangen als einen natürlichen Ausdruck wahrer Liebe versteht. Ein weiteres Modell stellt die sexuelle Erregung und die Vorstellung, man müsse »dem Ruf der Natur« folgen, in den Mittelpunkt. Und schließlich gibt es noch die Auffassung, die sexuelles Verlangen mit physischem Hunger und Durst vergleicht. Bevor ich meinen eigenen neuen Ansatz entwickelte, war es in der Sexualtherapie üblich, schwaches sexuelles Verlangen als eine Art »sexueller Anorexie« zu verstehen.

Alle aufgeführten Sichtweisen gehen von der Annahme aus, dass Sie – sofern Sie gesund sind und in einer gesunden Beziehung leben – sexuelles Verlangen *haben*. Und falls Sie (im Sinne dieser Sichtweise) Probleme bezüglich Ihres sexuellen Verlangens haben, stimmt mit Ihnen, Ihrem Partner oder Ihrer Beziehung etwas nicht. Natürlich *wollen* Sie kein schwaches sexuelles Verlangen haben, denn dann befänden Sie sich nicht im Bereich des Normalen.

In diesem Buch wird eine andere Auffassung vertreten. Es erläutert, *warum* bei normalen, gesunden Paaren das sexuelle Verlangen gestört sein kann. Es be-

schreibt, weshalb Sie und Ihr Partner früher oder später Probleme im Bett bekommen werden, so sehr Sie einander auch lieben, so gut Ihre Kommunikation auch ist und an wie vielen Tantra-Workshops Sie auch teilnehmen mögen.

Wie Untersuchungen zeigen, sind Störungen des sexuellen Verlangens so weit verbreitet, dass man sie als *normal* bezeichnen muss. Eine Studie aus dem Jahre 1994, an der 3432 nach dem Zufallsprinzip ausgewählte Amerikaner teilnahmen, ergab, dass solche Störungen das häufigste sexuelle Problem waren. 33 Prozent der weiblichen und 16 Prozent der männlichen Probanden berichteten, sie hätten im *Laufe des letzten Jahres* unter Lustlosigkeit gelitten.²

Im Jahr 2006 organisierte ich eine Online-Umfrage für die Fernsehsendung *Dateline* des NBC, an der im Laufe von vier Tagen etwa 27 500 Menschen teilnahmen: Von diesen bejahten 22 Prozent die Aussage »Mein Sex ist lebendig und gut«, und weitere zehn Prozent erklärten, ihr Sex sei »stark, erotisch und leidenschaftlich«. Doch 68 Prozent gaben an, sie hätten Probleme mit ihrem sexuellen Verlangen – also zwei von drei Teilnehmern! 13 Prozent erklärten, ihr Sexualleben sei »tot«, und 22 Prozent bezeichneten es als »koma-tös und in Gefahr, völlig abzusterben«. 33 Prozent der Teilnehmer bezeichneten ihren Sex als »eingeschlafen« und glaubten, er »brauche einen Weckruf«. Diese Resultate wurden von *Dateline* im Rahmen einer einstündigen Fernsehsendung vorgestellt, an der auch zwei Paare teilnahmen, die bei mir wegen sexueller Probleme in Therapie waren. Nach der Sendung erhielt ich über 1000 Anfragen von Hilfesuchenden.

Würde man die Ergebnisse dieser Umfrage im Sinne konventioneller Ansichten über sexuelles Verlangen verstehen, müsste man zu dem Schluss kommen, dass die überwiegende Zahl der Menschen heute ziemlich verkorkst ist. Doch dieses Buch behauptet das genaue Gegenteil: Aus dem Umfrageergebnis geht hervor, dass diese Menschen *normal* sind. Ich werde Ihnen in allen Einzelheiten erklären, weshalb im Falle einer normalen, gesunden Persönlichkeitsentwicklung Störungen des sexuellen Verlangens eine völlig alltägliche Erscheinung sind. Sie werden aber auch erfahren, wie Sie zu Intimität, Verlangen, Liebe und Sex kommen können, so wie moderne Paare es erwarten und sich wünschen: zu einem Verlangen, das in Ihnen den Wunsch weckt, mit Ihrem Partner zusammenzubleiben und mit ihm glücklich zu sein.

Was vor Ihnen liegt

Dieses Buch besteht aus vier Teilen. In Teil I, *Warum normale Menschen Probleme mit ihrem sexuellen Verlangen haben*, wird erklärt, wieso Störungen des Verlangens Ihre

Beziehung oder Ehe nicht gefährden müssen. Sie werden Ihre eigene Situation in einem neuen Licht zu sehen lernen, die Ursachen Ihrer Probleme verstehen und außerdem erfahren, was Sie in dieser Situation tun können. In Teil I wird der Rahmen für die übrigen drei Teile abgesteckt.

Teil II, *Wie wir uns durch die Lösung von sexuellen Problemen gemeinsam entwickeln können*, zeigt auf, wie Partner an ihren Problemen mit dem Verlangen wachsen können. Dort lernen Sie die *Vier Aspekte der Balance (Four Points of Balance™)* kennen, die Ihnen in allen Lebensbereichen helfen. (Wahrscheinlich werden Sie sich dann wünschen, Sie hätten all dies schon gewusst, bevor Sie auf Partnersuche gingen.) In diesem Teil wird untersucht, wie Partner durch die Auseinandersetzung mit vier Konfliktbereichen wachsen, wobei es (a) um Unterschiede hinsichtlich des sexuellen Verlangens, (b) um Intimitätsprobleme, (c) um Fragen der Monogamie und (d) um sexuelle Langeweile geht.

Teil III, *Lustlosigkeit vor dem Hintergrund Ihrer persönlichen Geschichte*, erforscht, welchen Einfluss Ihre speziellen Lebenserfahrungen, ob aus der Kindheit oder aus neuester Zeit, auf Ihre sexuellen Probleme haben. Außerdem werden Sie lernen, dieses Wissen für Ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. Der dritte Teil beschäftigt sich mit der Wechselhaftigkeit und Flüchtigkeit sexuellen Verlangens, etwa mit dem Phänomen, dass man »nicht wollen will«, mit normalem ehelichem Sadismus sowie mit den Aspekten der emotionalen und materiellen Sicherheit.

Teil IV, *Benutzen Sie Ihren Körper, programmieren Sie Ihr Gehirn neu, und entwickeln Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner im Bett*, erklärt, wie Sie durch Ihren Körper Entwicklungsprozesse anstoßen können. In diesem Teil geht es ausdrücklicher um Sexualität, und es wird beschrieben, was Sie mit Ihrem Partner zusammen tun können, um das Verlangen anzufachen und besseren Sex zu erleben. In vier Kapiteln werden wirksame Methoden beschrieben (darunter auch eine, die sich seit über 20 Jahren bewährt hat). Es geht dort darum, Sex so zu gestalten, dass er Ihnen als »lohnend« erscheint, und Sie lernen, Ihre Situation so zu verändern, dass Sie zu dem Menschen werden, der Sie sein wollen. In zwei Kapiteln wird erläutert, wie Sie dies erreichen können, ohne sich auch nur auszuziehen. Bei der Auseinandersetzung mit den beiden folgenden Kapiteln allerdings empfiehlt es sich, die Kleider abzulegen. Sie werden einen leidenschaftlichen, sanften und liebevollen Sex kennenlernen, der Ihre Seele erfüllt und vielleicht auch Ihr Gehirn verändert, und eine Ähnliches bewirkende, »knisternde« Erotik. Bei alledem sind ein wenig Humor, eine gewisse Bodenhaftung und ein Hauch von Abenteuerlust sehr nützlich.

(Falls Sie sich für interpersonale Neurobiologie und für die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften interessieren, empfehle ich Ihnen die ausführlichen Anmerkungen am Ende des Buches. *Intimität und Verlangen* ist so aufgebaut, dass Sie sich beim Lesen nicht mit wissenschaftlichen Fragen auseinanderzusetzen brauchen, sich aber über die für die verschiedenen Themen relevanten Fakten informieren können.

Was dieses Buch von meinen früheren unterscheidet

Falls Sie meine früheren Bücher *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* und *Resurrecting Sex* gelesen haben, werden Sie feststellen, dass dieses hier eine gute Ergänzung zu den anderen beiden ist. *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* beschreibt am ausführlichsten und tiefsten die Dynamik der Ehe. In *Resurrecting Sex* stehen sexuelle Dysfunktionen im Mittelpunkt (Probleme, die Erregung, Lubrikation, Erektion und Orgasmus betreffen). Es befasst sich mit medizinisch bedingten Sexualstörungen. Doch falls Ihr sexuelles Verlangen gestört ist, ist dieses Buch für Sie genau das richtige.

Lektüreempfehlungen

Vergessen Sie beim Lesen von *Intimität und Verlangen* alle Ihre Befürchtungen, mit Ihnen selbst, Ihrem Partner oder Ihrer Beziehung sei etwas nicht in Ordnung. Lösen Sie sich aus einer eventuellen Verteidigungshaltung. Bemühen Sie sich, von allem, was Sie schon wissen, Abstand zu nehmen. *Ihr Gehirn wird versuchen, Neues zu begreifen, indem es frühere Erlebnisse als Bezugsrahmen nutzt. Das erschwert es Ihnen, Dinge anders als gewohnt zu sehen. Distanzieren Sie sich, so gut Sie können, von Ihren altbewährten Annahmen. Und lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Ihre gewohnte Sichtweise in Frage gestellt wird.*

Sie werden Paare kennenlernen, die sich mit sexuellen Problemen auseinandersetzen. Fixieren Sie sich nicht darauf, wie sich diese Menschen von Ihnen unterscheiden. Konzentrieren Sie sich beim Lesen besser auf Dinge, die Sie von sich selbst kennen. Sie werden in allen beschriebenen Fällen etwas finden, das Sie persönlich anspricht. Und nun noch etwas sehr Wichtiges: Stellen Sie sich anschaulich vor, was mit diesen Menschen geschieht, was sie fühlen und denken und was in ihnen vorgeht, auch wenn Sie selbst völlig anders sind. Wir verstehen die Interaktionen zwischen Menschen anhand von Beispielen besser als aufgrund abstrakter Prinzipien. Indem Sie sich in die Beispielpaare hineinversetzen, entwickeln Sie ein intuitives Verständnis, das Ihnen hilft, die beschriebenen neu-

artigen Vorstellungen und Ideen in einen für Sie verständlichen Zusammenhang zu bringen. Jeweils am Ende eines Kapitels finden Sie unter der Überschrift *Gedanken zum Weiterdenken* eine in mehreren Punkten formulierte Zusammenfassung, die Ihnen helfen soll, das Gelesene zu verinnerlichen und zu behalten. Diese kurzen Resümees ergeben insgesamt eine ganz erstaunliche, systematische Darstellung menschlicher Entwicklung. Sie beschreiben die Grundprinzipien sexuellen Verlangens. Denken Sie über die Punkte einfach nach, statt sie auswendig zu lernen: Entscheidend ist, dass Ihnen klar wird, wie sie zusammenwirken, nicht, dass Sie die Punkte auswendig hersagen können. Wenden Sie die Zusammenfassung auf das Paar an, dessen Situation im betreffenden Kapitel beschrieben wurde, und übertragen Sie sie auch auf Ihre eigene Situation. Davon haben Sie mehr als von dem Versuch, eine abstrakte Idee auswendig zu lernen.

Ziehen Sie den größtmöglichen Gewinn aus Ihren Bemühungen

Ich empfehle Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, sich jeweils ein eigenes Exemplar des Buches zuzulegen. Von vielen Paaren weiß ich, dass ihnen dies schon bei meinen vorherigen Büchern sehr geholfen hat. Sie können einander Passagen vorlesen, doch – um Khalil Gibran zu paraphrasieren – lesen Sie einander aus *Ihrem eigenen* Buch vor, nicht aus *einem einzigen* Buch. Sie können dann bedenkenlos unterstreichen oder markieren, was immer Sie besonders anspricht. Und benutzen Sie beim zweiten Durchlesen einen andersfarbigen Marker, damit Sie feststellen können, welche Punkte Ihnen auch beim zweiten Lesen weiterhin wichtig sind. Gibt es neue Punkte, die nun Ihre Aufmerksamkeit wecken, weil Sie mittlerweile woanders stehen? Unterstreichen Sie nichts, um Ihre Partnerin darauf aufmerksam zu machen, denn das weckt nur Widerstand und schmälert ihre Bereitschaft, über Ihre Sicht der Dinge nachzudenken.

Wenn Sie möchten, dass dieses Buch Ihr Leben verändert, dann setzen Sie das Gelesene in die Tat um. Sich den Inhalt nur vorzustellen und darüber nachzudenken reicht nicht aus. Nur durch *Taten* verändern Sie sich und Ihre Situation – eine wichtige neue Erkenntnis der Neurowissenschaft. Deshalb: *Tun* Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes einen Gefallen.

Noch ein letzter Punkt: Das Buch beschäftigt sich damit, wer in einer Beziehung die Kontrolle über den Sex hat. Es gibt auf der Welt viele Orte und Situationen, wo Frauen nicht frei über ihren Körper verfügen können. Eine Gelegenheit nutzende und systematische Vergewaltigungen gibt es auf der ganzen Welt. In manchen Kulturen wird der Körper der Frau als Eigentum des Mannes angese-

hen. In solchen Fällen hat der Partner mit dem schwächeren sexuellen Verlangen *nicht* die Kontrolle über den Sex (ein Begriff, den ich in diesem Buch häufig verwende). Auch Frauen, die regelmäßig geschlagen werden, haben keine Kontrolle über den Sex. Das Gleiche gilt für Flüchtlinge, Gefangene, Folteropfer, illegale Immigranten, die dem weltweiten Menschenhandel zum Opfer gefallen sind, und für Kulturen, in denen Frauen keine Schule besuchen, nicht wählen und kein Eigentum haben können. Die Liste der von solchen Missständen Betroffenen ist lang, und wie mit ihnen umgegangen wird, ist entsetzlich. Alle diese Menschen sind zwar Partner mit schwächerem sexuellem Verlangen, haben aber keine Kontrolle über den Sex.

Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass es mir große Freude gemacht hat, dieses Buch zu schreiben. Ich habe fünf Jahre daran gearbeitet. Ich hoffe, dass Ihnen die Lektüre ebenso viel Freude bereiten wird wie mir das Schreiben und dass sie der Anlass zu einer positiven Wende in Ihrem Sexualleben wird.

David Schnarch, Ph. D., Evergreen, Colorado